

# Buddhistische Formen

## Buddhistische Grußgesten

Für Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen sind nicht immer alle Gesten des Gegenübers verständlich.

So werde ich manchmal missdeutet, wenn ich mich meinen (christlichen oder mohamedanischen) Mitmenschen gegenüber - spontan - buddhistischer Grußformen bediene.

### **Hände vor der Brust flach aneinandergelegt und ggf. eine Verbeugung:**

Allgemeiner Gruß zum Willkommen und zur Verabschiedung, aber auch mitunter im Gespräch Geste der Zustimmung - hat nichts mit beten oder anbeten des Gegenübers zu tun.

Allgemein (demütige) Annahme des Gegenübers (Wahrnehmung des Anderen, Übertragung im psychologischen Sinne, wenn man so will).

### **Eine Hand senkrecht vor der Brust, Daumen evtl. abgespreizt:**

Geste des inneren Widerspruchs, zumindest der inneren Distanz zum Gesagten; auch: ich spreche ex catedra - das ist meine feste Meinung.

### **Zunge herausstrecken:**

Begrüßung in Tibet (in wie weit heute noch gebräuchlich, weiß ich nicht zu sagen): Zeigt dem Gegenüber, ob die Zunge belegt ist (belegte Zunge = Krankheitsanzeichen).

### ***Buddhistische Grußgesten halten Distanz!***

## Begriffe aus dem Buddhismus

**Dharma:** Gautama Siddharta Buddhas Lehre

<http://viewonbuddhism.org/buddhismus-deutsch/g-dharma-lehre.htm>

**Herz-Sutra:** höchste Stufe der Erleuchtung, des Loslassens

<http://de.wikipedia.org/wiki/Herz-Sutra>

**Samsara:** das Leben auf dem Rad des Lebens, leidhaft. Auch: Sinnlosigkeit, Vergeblichkeit, vergleichbar der Vanitas, der eitlen Nichtigkeit aus der christlich-römischen Philosophie.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Samsara>

**Mara:** der buddhistische Teufel, der den Menschen verführt, zum Samsara verleitet - das Prinzip von Tod und Vernichtung.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Mara\\_\(Buddhismus\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Mara_(Buddhismus))

**Mandala:** (bildhaft) gestalteter Meditationsinhalt entsprechend des Dharma; Stütze, Anleitung bei der Meditation, die Herstellung selbst ist eine Form von Meditation.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Mandala>

**Mantra:** gesprochener oder gedachter Meditationsinhalt, Meditationsformel entsprechend des Dharma; wiederholt gedacht auch Stütze bei der Meditation.

**Bekanntes, gesprochenes Mantra:** *nam myoho rengo kyo*.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Nam\(u\)\\_My%C5%8Dh%C5%8D\\_Renge\\_Ky%C5%8D](http://de.wikipedia.org/wiki/Nam(u)_My%C5%8Dh%C5%8D_Renge_Ky%C5%8D)

**Mudra, Mudras, Mudren** (Körper- bzw. Fingerhaltungen)

<http://www.buddhismus-deutschland.de/glossar/> (Begriffserklärungen)

[http://en.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1jali\\_Mudr%C4%81](http://en.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1jali_Mudr%C4%81) (Grußgeste)

[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_mudras\\_\(dance\)](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_mudras_(dance)) Mudras allg.

copyright © 2015\*/2559\*\* Klaus Gölker

V.i.S.d.P.:  
Klaus Gölker  
Stolzingstraße 21  
81927 München

Tel.: +49 (089) 9102304  
eMail: [klaus@goelker.com](mailto:klaus@goelker.com)  
www: [www.goelker.com](http://www.goelker.com)

\* nach Christi Geburt  
\*\* nach Buddhas Tod